SLOVENSKÉ ZDRUŽENIE STOMIKOV • SLOVAK OSTOMY ASSOCIATION • SLOVILCO

SLOVILCO

Časopis nielen pre stomikov

vyšlo vďaka finančným prostriedkom MPSVR SR

2/2021
XIX. ročník

ŠŤASTNÉ A VESELÉ!

Vydáva SLOVILCO
Slovenské združenie stomikov, Hurbanova 23, MARTIN

Stoma
Skin
Soul

Cítiť sa pohodlne
vo vlastnej koži

Logo Dansac je ochranná známka spoločnosti Dansac A/S. ©2019 Dansac A/S

dansac

OBSAH

EDITORIAL 3

CHARTA PRÁV STOMIKOV 4

SLOVILCO
Príhovor prezidenta SLOVILCO 5
30. výročie SLOVILCO 6-7

ZO ŽIVOTA KLUBOV
ILCO klub Banská Bystrica 8
ILCO klub Ilava 9-10
ILCO klub Levice 11
ILCO klub Martin 12
ILCO klub Prešov 13
ILCO klub Nové Zámky 14

PODUJATIE
Rekondičný pobyt v L. Jáne 16
Môj príbeh 18-19

ROZHOVOR
Anastasia Kuzmina 20-21

TROJSTRETNUTIE 22

ZÁPISKY Z CIEST
Naša cesta do Nórska 24-25

ZDRAVOTNÍCTVO
Osobnosť Žilinského kraja 26
Ocenenie Biele srdce 27
Spomíname 27

KONTAKTY ILCO KLUBY SLOVILCO .. 28

KULINÁRIUM
Recepty 29

ZBIERKA 30

Milí priatelia,

pomaly končí ďalší rok, ktorý, či chceme alebo nie, je stále spojený s pandémiou. Už dva roky si zvykáme na „opatrenia", ktoré sú pre mňa ako z krajiny OZ. Niekto sa podvolí, niekto nie a ostatná väčšina si viac-menej zvykne na to, čo momentálne žijeme.

A propó! Hovorí sa, že zvyk je železná košeľa. Veľa vecí máme zautomatizovaných, nerozmýšľame, nezastavíme sa, jednoducho robíme to, čo máme zažité. Zvyky sa veľmi ťažko menia. Určite si viacerí z vás dávajú novoročné predsavzatia, a len málokto ich dotiahne dokonca. A prečo je to tak? Nuž, o tom by sme mohli diskutovať dlhé zimné večery. Pravdou však je, že väčšina z nás si žije vo svojej komfortnej zóne a nechce z nej vystúpiť. A to je problém. Pretože, keď nebudeme mať v sebe presvedčenie, že chceme niečo zmeniť, dokázať, vybudovať, propagovať, tak sa nikam nedostaneme. Bohužiaľ, platí to aj pre našu organizáciu. Už viackrát sa nám potvrdilo, že je treba na veci pozerať novými očami. Doba sa mení prirýchlo a my musíme byť pripravení a mať nové alternatívy.

Prajem vám odhodlanie, presvedčenie, túžbu po zmene.

Mgr. Jana Šípková, šéfredaktorka

SLOVILCO - vydáva Slovenské združenie stomikov, Hurbanova 23, Martin, SR, IČO: 30842522, 2-krát do roka pre stomikov a odborné kruhy, dátum vydania - december 2021
e-mail: slovilco@stonline.sk, www.slovilco.sk

REDAKČNÁ RADA: *Mgr. Jana Šípková, Mgr. Nadežda Bieliková, Ján Čačko, Ing. Pavol Huserka, MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., Ing. Mária Pecinová, Peter Baláži*
foto na obálke: Pixabay

Adresa redakcie: Radvanská 17, 974 05 Banská Bystrica
E-mail: jankasipka14@gmail.com
Evidenčné číslo: EV 3172/09 ISSN 2453–6105.
Neprešlo jazykovou úpravou

STOMIK

Je zdravotne postihnutý občan, ktorý má dočasne alebo trvale vyvedený dutý orgán navonok, najčastejšie hrubé črevo, tenké črevo alebo močové cesty, čím dochádza k zmene základných fyziologických funkcií, k neovládateľnému vyprázdňovaniu stolice, tenkočrevného obsahu alebo moču neprirodzenou cestou s nutnosťou používania stomických pomôcok, dôsledkom čoho je výrazné zhoršenie celkovej kvality života (r.1996).

MUDr. Jaroslav Lúčan PhD.
Predseda Rady odborníkov Slovilco

Ciele Slovenskej organizácie stomikov SLOVILCO:

Cieľom a poslaním SLOVILCA je napomáhať zmierňovať duševné a fyzické utrpenie sociálne a zdravotne postihnutých stomikov a detí so stómiou a vytváranie lepších podmienok pre život na území celej SR.
"Ľúbme každý svoje poslanie.
Poučenie z neho vanie.
Preň nech nám srdce planie.
Len v ňom nech nám ruka neustane."

(Citát z členskej legitimácieSLOVILCO)

CHARTA PRÁV STOMIKOV

Pacient má právo na:

1. kvalitné informácie pred operáciou
2. vhodne vybrané miesto na stómiu
3. vhodne urobenú stómiu
4. kvalitnú pooperačnú ošetrovateľskú starostlivosť
5. emočnú podporu
6. individuálne volené poučenie
7. informáciu o pomôckach,ktoré sú k dispozícii
8. informáciu o spôsobe financovania
9. pooperačné sledovanie a poradenskú starostlivosť po celý život
10. využívanie výsledkov tímovej spolupráce všetkých zainteresovaných pracovníkov
11. informácie a poradenstvo zo strany organizácií stomikov a ich členov

Ostomy Internacion, vol. 12,No.1, (schválené roku 1977)

PRÍHOVOR PREZIDENTA SLOVILCO

Vážení priatelia, členovia SLOVILCO, prihováram sa k vám pred koncom roku 2021, ktorý určite nebol jednoduchý pre nikoho z nás.

Pre mňa osobne to bol po zdravotnej stránke najťažší rok po liečbe onkologického ochorenia. Viem, že mnoho z vás bolo na tom podobne, lebo okrem neustálej hrozby ochorenia Covid-19, bola obmedzená starostlivosť o ochorenia, ktoré trápia ľudí vyššieho veku. Rovnako boli odkladané operačné zákroky, ako aj zákroky neinvazívnej medicíny.

Čo sa týka činnosti SLOVILCO, stihli sme narýchlo zorganizovať oslavy 30. výročia založenia SLOVILCO. Trojdňový pobyt sa konal na Vršatci. Spolu so stomikmi z celého Slovenska prišli osláviť toto krásne výročie odborníci z radov lekárov, spolupracujúce firmy a priatelia - stomici z krajím V4. Som všetkým veľmi vďačný za ich účasť a krásne slová podpory. Po oficiálnej časti bol čas aj na výlet do okolia, prechádzku v prírode alebo kultúrne vyžitie. Podujatia sa zúčastnilo okolo 100 ľudí.

Ďakujem klubom z celého Slovenska, ktoré tiež zorganizovali jednodňové alebo viacdňové podujatia, a tak udržali klubovú činnosť v tomto neľahkom období. Je veľmi potrebné, aby sa ľudia mohli znova stretnúť s priateľmi po dlhom období, keď sú stále iba doma. SLOVILCO plánuje v budúcom roku zorganizovať rekondičný pobyt. O tom, kde a kedy sa uskutoční, rozhodne predsedníctvo na svojom prvom zasadnutí po novom roku. V jarnom čísle časopisu prinesiem aj podrobnú informáciu o našom finančnom hospodárení.

Na záver prajem všetkým členom, priateľom, aj tým, ktorí združenie podporujú, šťastné a veselé prežitie vianočných sviatkov. Pevné zdravie, pokoj a pohodu v kruhu svojich najbližších.

PF 2022

Prajeme vám všetko, čo radosť vzbudí,
prajeme vám veľa lásky, to preto, že spája ľudí.
Nech sa vám na stromčeku všetko šťastie ligoce,
prajeme vám krásne a požehnané Vianoce.
Pokojný vstup do roku 2022 vám praje
predsedníctvo SLOVILCO.

30. VÝROČIE ZALOŽENIA ORGANIZÁCIE SLOVILCO

Tridsiate výročie má v tomto roku aj zastrešujúca organizácia SLOVILCO. Jej začiatok sa datuje 14.10.1991, oficiálne bola zaregistrovaná 19.11.1991.

Stretnutie pri príležitosti 30. výročia založenia Slovenského združenia stomikov SLOVILCO sa uskutočnilo v dňoch 29. 8. až 1. 9. v hoteli Vršatec - Vršatecké Podhradie. Vršatecké bralá sú neprehliadnuteľnou dominantou stredného Považia. Na ich vrchole sa nachádza zrúcanina stredovekého strážneho hradu, ktorý zabezpečoval kontrolu nad dôležitou kráľovskou cestou povodím Váhu. V tomto malebnom kúte Bielych Karpát sa stretli stomici z celého Slovenska, ale aj zo zahraničia. Prišli nás pozdraviť hostia z českého ILCA, z POLILCA z Poľska i z maďarského ILCA. Oficiálna časť osláv, ktorú otvoril prezident SLOVILCA Ing. Pavol Húserka, sa začala v pondelok 30. septembra a vystúpili na nej vzácni hostia, zakladajúci členovia Doc. MUDr. Augustín Prochotský CSc. a MUDr. Jaroslav Lúčan PhD., ktorí nás zaujali svojou pútavou prezentáciou a MUDr. Andrej Vrzgula, Gabika Sýkorová z CP LPR v Martine za Ligu proti rakovine,

30. výročie SLOVILCO
29.8. - 1.9.2021
Vršatec

ako aj zástupcovia firiem. Na záver tejto časti boli ocenení tí, čo najviac urobili pre združenie. Popoludní dostali priestor firmy, ktoré nás zásobujú pre nás tak dôležitými pomôckami.

V podvečer nás prišla pozdraviť Harmoniková akadémia pod vedením Jozefa Opatovského zo Soblahova. V hodinovom programe nás skupina detí tešila svojím umením. Nasledujúci deň bol určený na relaxáciu. Tí, ktorí mali záujem o spoznávanie stredného Považia, nasadli do autobusu a vyrazili do Čičmian, čo je jedna z najstarších pamiatok Slovenska a je zaradená v zozname UNESCO a do Rajeckej Lesnej, kde navštívili úžasný Slovenský Betlehem a Kalváriu. Večer nám spríjemnila ľudová hudba. V stredu bol voľný program. Prostredie ponúkalo veľa možností, ale počasie nám neprialo, tak sme privítali možnosť porozprávať sa s dlhoročnými priateľmi, pretože vzájomná podpora a súdržnosť je veľmi dôležitá. Po obede sme sa rozlúčili a vydali sa na cestu domov. SLOVILCU prajeme do ďalších rokov veľa ochotných ľudí, ktorí budú jeho činnosť rozvíjať, všetkým pevné zdravie, elán a optimizmus.

Ľudmila Kianičková
ILCO klub Martin

ILCO KLUB BANSKÁ BYSTRICA - 25. VÝROČIE ZALOŽENIA

Písal sa rok 1994, kedy sa zo mňa stala stomička. Vtedy som ešte netušila, že si nájdem novú veľkú rodinu - STOMIKOV – priateľov s rovnakými problémami, ale s veľkou chuťou žiť plnohodnotným životom.

17. 10. 1996 na podnet SLOVILCA a manželov Pindrochovcov sme sa pripojili na vlnu zakladania ILCO klubov na Slovensku. Na začiatku nás bolo 9 zakladajúcich členov: Ing. Štefan Pindroch s manželkou, MUDr. Peter Winter, Mgr. Nadežda Kollárová, Daniel Hlinka, Júlia Chaloupková, Ján Krnáč, Ladislav Soural, JUDr. Rudolf Muránsky. Náš klub začal svoju činnosť na pôde Mestského úradu v Banskej Bystrici.

Bystrický klub má dnes 40 členov, z toho 28 stomikov – 16 žien, 12 mužov a ostatní sú rodinní príslušníci a naši priatelia.

Stretávame sa 4-krát do roka. Program našich spoločných stretnutí je nielen pracovný, ale aj informatívny a zábavný. O zdravotné informácie sa s nami delia zástupcovia jednotlivých firiem a dodávateľov stomických pomôcok – Coloplast, ConvaTec, Dansac, Versium, BBraun. Tiež sa u nás zastavia zdravotné sestry či pracovníčky sociálneho úradu. Stále je čo sa učiť. Najlepší pomocník pre nového stomika je samotný dlhoročný stomik, ktorý má bohaté skúsenosti v ošetrovaní stómie. U nás v klube platí heslo: „Nie je problém, ktorý sa nedá vyriešiť, keď sa chce!“

Okrem pracovných stretnutí mávame obľúbené stretnutia. Novoročné slávnostné posedenie v reštaurácii Ohnivko, letný guláš na chate. Sú to celodenné akcie, kde aj účasť býva najväčšia – okolo 40 ľudí. Program si robíme sami – naša Ľubka, harmonikárka, nám s kamarátkami zaspieva a zahrá do tanca. Na konci mávame tombolu, do ktorej nám prispejú firmy a dobrí ľudia. Každému jednému sa niečo ujde. Na stretnutia sa vždy tešíme.

Veľmi obľúbené sú aj rekondičné pobyty pod záštitou SLOVILCA, ktoré verím, že po prekonaní pandemických časoch začneme opäť organizovať. Na týchto pobytoch sa totiž stretávame so stomikmi z celého Slovenska. Vytvára sa tu veľa priateľských stretnutí a spolupráca medzi klubmi.

Za celé obdobie fungovania klubu prešlo jeho bránami 160 členov. Ako plynie čas, ľudia odchádzajú, ale aj prichádzajú. I keď už niektorí stomici nie sú medzi nami, stále ostali v klube ich partneri ako dobrovoľníci, ktorí nám pomáhajú.

Na slávnostnom posedení k 25. výročiu založenia klubu v reštaurácii Ohnivko náš prišli pozdraviť aj hostia: MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD, čestný prezident Janko Čačko s manželkou, predseda Peter Baláži s manželkou a Darinkou Beráčovou zo Žiliny, predseda Tonko Uríček z Ilavy, zástupkyne firiem – Coloplast - Katka Novosadová, Dansac - Petra Muthová. Nechýbali ani naše sestričky Inga Koňárová a Katka Kaplanová. Pozvanie prijala aj naša Tatianka Binderová, ktorá venovala práci so stomikmi 20 rokov v spoločnosti Coloplast a bola stálicou na našich stretnutiach od samého začiatku.

Náš klub je jedna veľká rodina so svojimi radosťami aj starosťami. Nikdy nám nechýba veselá nálada i náš svojský humor. Radi uvítame medzi sebou každého nového stomika, ale aj jeho blízkych.

Prajem nám všetkým, aby sme sa v zdraví stretávali ešte ďalšie roky.

Mgr. Nadežda Bieliková
Predsedkyňa ILCO klubu BB

ILCO KLUB ILAVA

Akonáhle sa uvoľnili pandemické opatrenia rozbehli sme naplno činnosť nášho klubu. Uskutočnili sme rekondičný pobyt na Duchonke, zájazd do Čierneho Balogu i výročnú schôdzu spojenú s gulášom.

V dňoch 24. - 27. 6. 2021 sme uskutočnili rekondičný pobyt na Duchonke. Pobytu sa zúčastnilo 55 členov. Tento pobyt bol organizovaný aj pre členov z ďalších klubov: Bratislava, Galanta, Topoľčany, Žilina, Michalovce, Banská Bystrica.

Predseda klubu stomikov ILCO Ilava, Anton Uríček, so svojou manželkou Zdenkou, pripravili pre účastníkov zaujímavý program. Každý deň bol niečím zaujímavý. Duchonka je miesto typické svojou plážou, na ktorej sme „chytali bronz“ a vo vode ovlažovali rozpálené telá. Ani večer sme nezaháľali. Každý večer bol zabezpečený hudbou, takže nechýbal tanec, spev a dobrá nálada. A tancovalo sa aj pod nočnou oblohou. Typické pre tieto stretnutia je tombola. Ani tentokrát nechýbala. Každému sa niečo ušlo. Keramika, kozmetika, sklo, zdravotnícke pomôcky, tričká, košele, pomôcky do kuchyne a podobne. Takéto maličkosti urobili každému účastníkovi radosť. Ďalší deň bol športový. Súťažilo sa v niekoľkých disciplínach (šípky, petang, molky). Každá disciplína mala svojho rozhodcu, ktorý pozorne sledoval a na záver vyhodnotil víťazov, ktorí boli odmenení. Aj tento deň bol sprevádzaný radosťou, úsmevom, dobrou náladou.

Navštívili sme Aponiovskú knižnicu v Oponiciach, kde sme sa v prednáške dozvedeli o tomto vzácnom mieste na Slovensku zaujímavé informácie.

Pobyt bol doplnený aj odbornou prednáškou. Nové informácie o pomôckach a novinkách predniesol p. S. Obertáš a sl. A. Madajová z firmy Convatec, p. J. Abík z firmy Dansac-Hartmann.

Celý pobyt hodnotíme na výbornú, počnúc vynikajúcou stravou, obsluhujúcim personálom i programom. Domov sme sa vracali spokojní, oddýchnutí a tešiaci sa na ďalšie stretnutie. Perníkové srdiečko s logom klubu si každý odniesol ako spomienkový darček.

Srdečné poďakovanie patrí tým, ktorí sa o tieto oddychové dni postarali. Personálu penziónu Jazmín a predsedovi klubu stomikov ILCO Ilava s manželkou.

Alena Šlesárová

30. 7. 2021 sme uskutočnili celodenný zájazd do Čierneho Balogu na Čiernohronskú železnicu.

Čiernohronská železnica patrí medzi najnavštevovanejšie turistické atrakcie v regióne. Ročne ju navštívi až 70 tisíc turistov. Je medzi nami už 111 rokov a pre turistov premáva od roku 1992. Historickým vláčikom sa prevezíete jednou z najkrajších a najčistejších dolín Slovenska. Ľubovoľne môžete prerušiť cestu, prejsť si chodníky lesníckeho skanzenu a ktorýmkoľvek nasledujúcim vláčikom sa vrátiť naspäť.

Lesnícky skanzen je jedinečné lesnícke múzeum v prírode situované vo Vydrovskej doline pri Čiernom Balogu. Skanzen bol založený v roku 2002 a zriaďovateľom bol štátny podnik LESY SR. Na cca 4 km dlhom náučnom chodníku sa nachádza 84 zastávok prezentujúcich históriu, pestovanie, ochranu a význam lesa.

Náš aktívny predseda Tonko Uríček nám vybral prekrásny výlet, za ktorý mu ďakujeme a samozrejme Zdenke za jej tradičné rezne, ktoré urobí vždy pre celý autobus.

Počasie nám prialo, nálada s dobrými ľuďmi bola vynikajúca. Hrialo nás zvnútra aj zvonku. Po absolvovaní výletu sme sa posilnili výdatnou večerou (černohorským rezňom) a vo večerných hodinách sme sa vracali domov so spevom, s vynikajúcou náladou. Jednoducho bolo dobre. Ešte sa chcem poďakovať Tonkovi a Zdenke a samozrejme aj fešákovi šoférovi, ktorý nás bezpečne doviezol. Bol to výlet s krásnymi zážitkami.

Marta Pavlíková

28. 8. 2021 sa konala výročná schôdza spojená s gulášom, kde vládla príjemná atmosféra, spestrená dychovou hudbou a spevom, tancom a ľudovým rozprávačom. Zhodnotili sme činnosť a hospodárenie klubu.

29. 8. – 1. 9. 2021 sme sa zúčastnili na oslave 30-teho výročia založenia SLOVILCA na Vršatci. Ďalšie akcie budeme plánovať v zmysle pandemickej situácie.

Na záver by som chcel popriať všetkým našim členom a sympatizantom veľa zdravia a pokojné prežitie vianočných sviatkov a do nového roku 2022 veľa šťastia.

Anton Uríček
Predseda ILCO klub Ilava

ILCO KLUB LEVICE – REKONDIČNÝ POBYT

Po roku sme sa opäť stretli na rekondičnom pobyte v Turčianskych Tepliciach. Je nás štrnásť a spolu s našim predsedom sa tešíme, že strávime spoločné chvíle na pobyte v lone krásnej prírody a príjemnom prostredí hotela Vyšehrad.

Rekondičný pobyt v Turčianskych Tepliciach sme využili na kúpanie, pobyt v prírode, navštívili sme galériu Mikuláša Galandu, nášho majstra umenia a aktuálnu výstavu umiestnenú v tejto galérii, lesopark a krásne kúpeľné mestečko. Večery sme si posedeli pri hudbe, zatancovali si a porozprávali sa. Vymenili sme si poznatky a skúsenosti s našim ochorením, ale hlavne sa povzbudili do ďalšej chuti do života. Ak situácia dovolí tak tento rok by sme chceli ešte spoločne pozrieť pamätihodnosti historickej Banskej Štiavnice a usporiadať spoločnú grilovačku. Tešíme sa na ďalšie stretnutia.

Záverom chceme poďakovať Mestu Levice za finančnú podporu, bez ktorej by uskutočnenie našich stretnutí a činnosť neboli možné.

Eva Pochybová, ILCO klub Levice

ILCO KLUB LEVICE
PRVÉ STRETNUTIE PO ZMIERNENÍ OPATRENÍ

Koronavírus zasiahol do našich životov na dlhšie obdobie než sme si pôvodne mysleli. Preto hneď ako to bolo možné po uvoľnení opatrení sme sa v júli stretli v našom klube.

Predseda klubu, pán Polák, nás srdečne privítal a hneď za začiatku sme si uctili minútou ticha našich dvoch členov – Karol Puk a Ing. Milan Blahút, ktorí nás opustili.

Hodnotiť činnosť klubu za uplynulý rok, vzhľadom na vzniknutú situáciu, bolo ťažké. Okrem rekondičného pobytu v Turčianskych Tepliciach, nebolo možné ostatné úlohy splniť. Výbor klubu navrhol niekoľko činností na 2. polrok 2021, ktoré prítomní členovia schválili.

Na tomto stretnutí sa zúčastnil aj pán Jozef Abík, zástupca firmy Dansac, ktorá pre nás zabezpečuje stomické pomôcky. Ochotne odpovedal na otázky, ktoré počas prezentácie výrobkov dostával. Dokonca ponúkol aj osobnú pomoc ťažšie postihnutému členovi so stómiou. Pri malom občerstvení, kávičke a keksíkoch sme v rámci diskusie rozoberali ďalšie témy a zážitky. Rozlúčili sme sa s nádejou, že plánovaný augustový rekondičný pobyt ako aj jesenné aktivity nám neprekazí zhoršenie pandemickej situácie.

Irena Boóczová
ILCO klub Levice

30. VÝROČIE ILCO KLUBU STOMIKOV MARTIN

Pre martinský klub je rok 2021 rokom jubilejným. Pred tridsiatimi rokmi 19.12.1991 bol založený Svojpomocný klub stomikov ako piaty na Slovensku a priniesol stomikom lepšie podmienky pre život.

Pri jeho zrode stáli lekár Jaroslav Lúčan a sestry chirurgickej kliniky Števka Szabová a Jelka Stehlíková. Bola to pre stomikov významná udalosť, ktorú sme si pripomenuli na slávnostnom zhromaždení 28. septembra 2021 v reštaurácii Burra vo Vrútkach. Pri príprave sme sa sústredili na jej dôstojný priebeh a vytvorenie príjemnej atmosféry. Po otvorení zazneli skladby pre flautu a gitaru v podaní učiteľov ZUŠ Vrútky. Ich tóny potešili dušu a dodali stretnutiu slávnostný ráz. Zakladateľ klubu MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD. vo svojom vystúpení rekapituloval tridsať rokov neúnavnej práce pre stomikov v stomickom hnutí, ktoré významne zlepšili kvalitu ich života. Prišli nás pozdraviť aj vzácni hostia: primátor mesta Ján Danko, ktorý vyzdvihol význam klubu, vyslovil obdiv k jeho činnosti a odovzdal do rúk predsedu klubu Jána Tusjaka Pamätný list mesta Martin, riaditeľ UNM Dušan Krkoška odovzdal Pamätný list a pripomenul, že stómiou sa život nekončí, ale začína sa nová kvalita života. Z UNM medzi nás zavítali z chirurgickej kliniky MUDr. Ján Janík, PhD., Mgr. Mária Kolomazníková, Mgr. Jana Vadkertiová, z MÚ Mgr. Katarína Fúčelová, vedúca odboru sociálnej starostlivosti, zástupkyne firiem Coloplast, ConvaTec, Dansac a manželia Podhradskí z ILCO klubu Považská Bystrica. Stomikom, ktorých sa vo výbore i v klube vystriedalo veľa, a ktorí obetavo pracovali pre klub a aktívne sa zapájali do činnosti v ňom, boli udelené pamätné listy. Nezabudli sme

ani na jubilantov a spoločne sme im zablahoželali. Po slávnostnom obede pokračovalo stretnutie posedením v sprievode harmoniky.

Ľudmila Kianičková, ILCO klub Martin

ILCO KLUB PREŠOV PRVÉ STRETNUTIE PO ZMIERNENÍ OPATRENÍ

Po niekoľkomesačnej pauze sa členovia nášho klubu stretli v júni na členskej schôdzi. Každý sa na stretnutie veľmi tešil, pretože po dlhej dobe sme mali o čom diskutovať.

Účasť bola skoro stopercentná. Diskusia prešla na tému koronavírusu, kde sme si aj zaspomínali na nášho zosnulého tajomníka p. Dušana Karniša, ktorý koronavírusu podľahol. Na členskej schôdzi sme diskutovali aj o príjemnejších témach. Naplánovali sme si niekoľko aktivít, ktoré by sme chceli splniť do konca roka 2021.

Jednou z aktivít bolo aj posedenie v prírode s opekačkou a varením gulášu. 7. júla sa

členovia klubu stretli na záhrade nášho dlhoročného člena a nového tajomníka klubu p. Gogoľa vo Finticiach pri Prešove. Počasie nám prialo, bolo veľmi teplo a v príjemnom prostredí sme si oddýchli a načerpali veľa nových síl do ďalších dní. Za príjemné posedenie sa zároveň chcem poďakovať p. Gogoľovi a jeho manželke. V septembri nás čaká rekondičný pobyt v Piešťanoch, návšteva kaštieľa v Hanušovciach n. Topľou, návšteva divadelného predstavenia a na záver roka vianočné posedenie. Okrem toho sa ešte každý mesiac stretneme na členskej schôdzi v PKO Čierny orol Prešov. Veľmi sa tešíme na spoločné stretnutia.

Alžbeta Jenčová
predsedkyňa ILCO klub Prešov

ILCO KLUB NOVÉ ZÁMKY - ŽIVOT JE ZMENA!

Život nám prináša rôzne zmeny. Zažívame ich aj v našom ILCO klube Nové Zámky.

Vzhľadom na zlý technický stav budovy, v ktorej sme doteraz sídlili a na ktorú sme si zvykli, sme požiadali mesto o pridelenie náhradných priestorov, aj keď najradšej by sme ostali na Komárňanskej 39. Ale situácia sa vyvinula ináč a mestské zastupiteľstvo nám pridelilo priestory v Dome kultúry na Hlavnom námestí, a my možno časom zistíme, že to bola zmena dobrá, že budeme ľuďom „viac poruke" a nebudú nás musieť hľadať niekde v bočných uličkách. Uvidíme. Takže namiesto odkladanej oslavy 30. výročia založenia klubu balíme, triedime, sťahujeme.

Musíme oceniť prístup mesta, hlavne pána primátora a mestského zastupiteľstva, ktoré nám vždy vychádzalo a vychádza v ústrety. Tiež vedenie Novovitalu nás vo svojich priestoroch milo prijalo. Kým sa trochu zabývame, snáď sa aj covidová situácia zlepší a konečne s našimi členmi oslávime tých 30 (vlastne už takmer 32) rokov našej pomoci stomikom z Nových Zámkov a širokého okolia.

A keď už budeme priamo v strede mesta, tak veľmi radi privítame medzi nami všetkých, nielen stomikov, ale aj ich rodinných príslušníkov, či priateľov, ktorí by chceli týmto

ťažko zdravotne postihnutým ľuďom pomôcť pri ich návrate do bežného života. *Nájdete nás každý utorok od 9.00 do 12.00 hodiny v Dome kultúry (č. dv. 214), na Hlavnom námestí 7 v Nových Zámkoch, prípadne na tel. čísle 0948 097 949.*

Ivona Abrhanová
ILCO klub Nové Zámky

ILCO KLUB NOVÉ ZÁMKY REKONDIČNÝ POBYT V LIPTOVSKOM JÁNE

Nakoľko SLOVILCO tento rok neorganizovalo spoločný rekondičný pobyt, prijali sme ponuku bratislavského klubu stomikov a pripojili sme sa k nim na týždennom pobyte v Liptovskom Jáne.

Veľmi príjemná bola cesta autom, pretože počasie nám prialo a príroda sa začala sfarbovať jeseňou a vytvárala krásne farebné scenérie. Muži z nášho klubu sa „obetovali" a cestovali vlakom, ale zase v príjemnej spoločnosti členov bratislavského ILCO klubu. Všetci sme sa stretli v Liptovskom Jáne v hoteli Ďumbier, v lone Nízkych Tatier.

Krása okolitej prírody nás lákala spoznávať ju. Pekné bolo aj blízke okolie hotela s vyrezávanými drevenými sochami v životnej veľkosti. Veľmi pekný je aj Park MINI Slovensko, kde sú miniatúry slovenských kultúrnych pamiatok v mierke 1:25, napr. hrad Strečno, Bojnický zámok, Urbanova veža v Košiciach a pod. Park sa postupne rozširuje a pribúdajú ďalšie miniatúry. Nachádza sa tu aj mini železnička s okolitou krajinou a autentickými zvukmi, taktiež termálny prameň priamo v obci – Kaďa, v ktorej sa možno okúpať a neďaleko je prístrešok s výverom termálneho prameňa Teplica, kde si môžu návštevníci vodu načerpať do fliaš.

Mali sme aj možnosti športového vyžitia, okrem pešej turistiky si mohli záujemcovia o cyklistiku požičať bicykle a k dispozícii bol aj bazén s liečivou termálnou vodou v neďalekom hoteli Máj. Niektorí navštívili Stanišovskú jaskyňu, Svätojánsku rozhľadňu s prekrásnym výhľadom na okolie Liptovského Jána a tí zdatnejší zdolávali aj vzdialenejšie okolité kopce.

Tento pobyt nám priniesol veľa zážitkov, nových priateľstiev, spomienok a hlavne sme si oddýchli a načerpali nové sily do ďalšej spoločnej práce.

Alena Hajduová
ILCO klub Nové Zámky

POĎAKOVANIE ING. MICHALOVI VARGOVI

Na tomto mieste by som sa rada v mene mojom, aj v mene všetkých členov ILCO klubu a členiek klubu Venuša poďakovala Ing. Michalovi Vargovi, že stál dlhé roky (21 rokov) v popredí skupiny ľudí – stomikov v našom klube. Viedol ho nezištne, bol príkladom a motiváciou. Zameriaval sa na publikačnú a edukačnú činnosť.

Do ďalších dní Tvojho života Ti prajeme veľa zdravia, sily a lásky v kruhu rodiny.

Marianna Sobčáková,
Predsedkyňa ILCO klub Michalovce
a členovia

REKONDIČNÝ POBYT V LIPTOVSKOM JÁNE

V dňoch 26. septembra až 2. októbra sme sa zúčastnili na rekondičnom pobyte v hoteli Ďumbier v Liptovskom Jáne. Z nášho bratislavského klubu sme prišli šestnásti, spolu nás však bolo 29, pretože sa pridali aj členovia klubov z Galanty, Nových Zámkov a Banskej Bystrice. Toto spojenie klubov sa ukázalo ako veľmi prospešné, pretože sme si mohli vymeniť skúsenosti a prediskutovať vzájomnú spoluprácu do budúcnosti.

Väčšina z nás cestovala vlakom do Liptovského Mikuláša a odtiaľ sme mali zabezpečený autobus do Liptovského Jána. Ostatní pricestovali autom. Náš člen Marián Oravec sa cestou zastavil pod Rozsutcom a „vybehol" na Veľký a Malý Rozsutec. Klobúk dolu nad jeho výkonom.

Po príchode do hotela sme sa ubytovali, zabezpečenú sme mali plnú penziu. Počas pobytu bolo potrebné dodržiavať všetky epidemiologické opatrenia.

Hneď na druhý deň sa päťčlenná skupina vybrala na trek na vrch Ďumbier. Autom sme sa odviezli do Jasnej, odtiaľ z údolnej stanice tromi na seba nadväzujúcimi lanovkami

na Chopok a ďalej pešo po skalách do výšky 2 024 metrov. Potom sme stúpali na najvyšší vrch Nízkych Tatier Ďumbier v nadmorskej výške 2 043 metrov. Pokochali sme sa nádhernými pohľadmi, posilnili a vydali na cestu späť. Počasie nám prialo, tak sme si týchto krásnych chvíľ skutočne užívali. Síce unavení, ale šťastní sme sa vrátili do hotela. Ostatní účastníci si zvolili program podľa vlastného výberu. K dispozícii bolo viacero možností.

Liptovský Ján

Obec je od hotela vzdialená asi 1,5 km a je vstupnou bránou do Jánskej doliny v Liptovskej kotline v Nízkych Tatrách. Ľudí do nej láka hlavne krásna príroda, málokto však vie, že obec drží európsky unikát. Nachádza sa tu najviac zemianskych kaštieľov v rámci jednej obce. Jánska dolina je známa množstvom prírodných krás, jaskýň, minerálnych prameňov a termálnych vôd. Blahodarné účinky termálnej vody sa využívali už od 14. storočia.

Stanišovská jaskyňa

Je najznámejšou jaskyňou Jánskej doliny. Od hotela je vzdialená asi 2,5 km a cesta k nej je príjemnou prechádzkou. Jaskyňa je celoročne prístupná, hlboká 28 metrov a dĺžka trasy je 410 metrov. Jaskyňou sprevádzajú jaskyniari a prehliadka trvá asi hodinu.

Kaďa

Na polceste z nášho hotela do Liptovského Jána sme sa mohli vykúpať v termálnom prameni pod holým nebom – skalnej kadi, hlbokej asi 1,7 metra. S prameňom je priamo prepojený bazénik s plytkou vodou, kde si návštevníci môžu močiť ruky a nohy, ale dá sa aj trochu zaplávať.

Je to akoby prírodný wellnes, v ktorom sme si príjemne „rochnili". Voda mala v čase nášho pobytu teplotu cca 23 stupňov, no keď sme do nej skočili, zdala sa chladná. Po chvíli nám však plyny v bublinách prameňa príjemne štípali pokožku a telá zahriali. Prameň je vhodný na liečenie ťažkostí s kĺbmi. Voda lieči už po jednej dvadsaťminútovej kúre, ale kvôli dlhodobejšiemu výsledku sme si ju viackrát zopakovali. Pri vstupe do areálu sa nachádza altánok s vyvierajúcou minerálnou vodou, ktorú sme si chodili takmer denne načerpať.

Park Mini Slovensko

Nachádza sa v tesnej blízkosti hotela, kde možno obdivovať najznámejšie historické kultúrne pamiatky Slovenska v zmenšenej podobe, napr. Bojnický zámok, východnú časť Bratislavského hradu, hrad Strečno, radnicu v Levoči, Kaplnku sv. Michala v Košiciach, mestskú vežu v Trnave, synagógu v Malackách, ľudovú architektúru v Čičmanoch, Vlkolínci a mnohé iné. Každého návštevníka zaujme železnica s minivláčikmi jazdiacimi po areále.

Pieskovcové sochy

Táto atrakcia Liptovského Jána sa nazýva Piesočkovo. Láka predovšetkým rodiny s deťmi, pretože sú tam veľké sochy, ktoré predstavujú postavy zo svetových aj slovenských rozprávok. Najväčšia má viac ako dva metre. Na výrobu týchto sôch spotrebovali tvorcovia až 220 ton piesku. Sochy stavali päť týždňov siedmi rezbári zo Slovenska, Poľska a Česka.

Svätojánska rozhľadňa

Turistická rozhľadňa na kopci nad obcou Liptovský Ján bola sprístupnená v roku 2013. Má drevenú konštrukciu, postavenú v štýle ľudovej architektúry a ponúka výhľad do celého okolia. Výška rozhľadne je 10,5 metra a má dve vyhliadkové plošiny.

Bazén v hoteli Máj

Skratkou od nášho hotela sme sa asi za 10 minút dostali k hotelu Máj, kde sa dalo kúpať v termálnej vode. Voda pochádza priamo z termálneho prameňa Rudolf a jej 26 – 29 stupňová teplota má priaznivé účinky na dýchacie cesty, pohybové ústrojenstvo (reuma, kĺby) a kožné problémy.

Večery sme si spríjemnili posedením pri hudbe, ktorú nám sprostredkoval kamarát z galantského klubu Milan Feješ, zaspievali sme si a zatancovali. Počas pobytu sme načerpali pozitívnu energiu a domov sme odchádzali spokojní a v dobrej nálade.

Alena Blažejová
Predsedkyňa ILCO Bratislava

AKO MI REKONDIČNÝ POBYT POMOHOL NA VIACERÝCH FRONTOCH MÔJHO MYSLENIA

Na začiatok niečo málo o mne. Od 16. decembra 2020 mám ileostómiu. Operácia prebehla na výbornú vďaka MUDr. Longauerovi a tiež starostlivosti celého personálu chirurgického oddelenia u Milosrdných. Z nemocnice som však prišiel vystrašený. Čo keď mi vrecko praskne alebo podtečie? A veru mi aj párkrát podtieklo. Na pokoji duše a tela mi to nepridalo. Dokonca som sa bál aj zaspávať. A toto vystrašenie sa pridalo k existujúcemu strachu zo smrti, ktorý som v sebe živil od r. 1978. Totiž po prechodení žltačky typu B v Paríži, som si myslel, že automaticky neliečená žltačka vedie k cirhóze či rakovine. Samozrejme, že pečeň vydržala a po 12 rokoch mi zmizol z krvi aj antigén HBSAg.

Lenže strach je odporný pocit. Len pocit, čiže nezabíja ani inak neubližuje. To my sami ho nechávame v sebe vyčíňať. A tak sa so mnou vliekol životom ďalej. De facto, moje hrubé črevo zničil 40 ročný strach, nie rakovina.

Prvé svetielko na konci tunela som zazrel v júni 2021, keď som bol ako novopečený člen Klubu stomikov v Bratislave pozvaný na schôdzu spojenú s chutným obedom. Tam som uvidel aj ľudí oveľa starších od mňa, ktorým nechýbal úsmev na tvári a jedli so závideniahodnou chuťou (niekedy som trpel aj nechutenstvom – ako dôsledok strachu a depresie). Vtedy som si povedal, že stómia skutočne nie je choroba, ale nová hygienická pomôcka na mojom tele. Na tejto pamätnej schôdzi predsednícka bratislavských stomikov, pani Alenka Blažejová oznámila, že klub pripravuje rekondičný pobyt v Liptovskom Jáne. Bez váhania som sa prihlásil

a myslím, že to bolo jedno z najlepších rozhodnutí v mojom živote.

Ak mám písať dojmy z Liptovského Jána, konkrétne z hotela Ďumbier, budem pokračovať s hlbokým duchovným impulzom, ktorý vo mne spustila hore uvedená členská schôdza.

Už pri rozhovore s mojimi spolustolovníkmi (Marián, Anka, Naďka) som zistil, že oni, stomici, sa vedia usmievať, hovoriť vtipy, chutne jesť, plánovať túry a oddych, jednoducho plnohodnotne žiť a relaxovať. Keď som sa Mariánovi zdôveril so svojim strachom, otcovsky sa na mňa pozrel (pritom je mladší!) a typickou záhoráčtinou povedal: „Čeho se bojíš? Tu sa nemáš čeho báť!" A veru som mu hneď na druhý deň dal za pravdu. Marián i ďalší kolegovia (hlavne Milan), ale i viaceré mladšie či staršie dámy vedeli prekonávať kilometrové vzdialenosti na túrach s príkrym stúpaním. Skláňal som sa pred nimi. A vrcholom ich konkrétnej fyzickej a psychickej odolnosti bolo, keď ma Betka z Nových Zámkov poprosila, či by som ich neviedol na rozhľadňu nad kaďou resp. minerálnym prameňom. Pridala sa k nám aj ďalšia členka z Nových Zámkov Alenka, ktorá žije so stómiou už 36 rokov, ale vyzerá jednak ako by ju nemala, a jednak ani nevyzerá na svoj vek. A aby výstup bol ešte ťažší, zvolil som omylom pri výstupe príkrejšiu trasu. Obe kolegynky síce ironicky poznamenali, či je to naozaj tá ľahšia trasa, ale s miernym sebazaprením pochod až k rozhľadni zvládli. Jediným mini problémom bolo, že na konci boli trochu upotené. Ale to aj ja.

Po zostupe a ovlažení čerstvou minerálnou vodou som si uvedomil, že od týchto milých kolegýň si musím brať príklad, a to nielen počas túry, ale po celý život! Uvedomil som si, že živím v sebe zbytočné a malicherné, nepodložené obavy. Kvalita života so stómiou je síce znížená, ale nebráni byť zdravým, optimistickým a veru aj šťastným!!!

A veľký kopanec do zadku dostal môj strach na diskusných a tanečných večierkoch v spoločenskej miestnosti. Samozrejme náladu zdvíhalo aj dobré červené či biele víno od štedrých účastníkov. A hneď po pár pohárikoch vína sa rozprúdila živá diskusia nasledovaná tancom. Tancovali sme na rôzne melódie, či už rockové, lyrické alebo ľudové. Už dávno sa mi tak dobre nezaspávalo ako po týchto večierkoch. Tancovali dokonca aj sympatické dámy v rokoch. Mariánov mobil tieto obdivuhodné scény zachytil.

Na záver chcem úprimne poďakovať organizátorom rekondičného pobytu, podpore a priazni kolegýň a kolegov a s napätím očakávam budúci rekondičný pobyt. Dokonca, ak mi do dvoch rokov tenké črievko opäť náhodou napoja na anus, svojim podpisom pod článkom sľubujem, že zostanem platným členom klubu stomikov aj naďalej.

Úplne na záver budem parafrázovať slová priateľa Mariána zo Záhoria: „Čo Peter, ješte máš strach?" A ja som úprimne odpovedal: „Aspoň 50 percent z neho nechávam tu v horách, bazéne, v kadi a dúfam, že sa ním nikto nenakazí?!" A všetko napokon trefne dorazila Mariánova slovná hračka: „Je pravda, že jako profesor skúr víš nekeré veci jak já, ale strach držím na opratách lepší jak ty." Máš pravdu milý Marián! A verím, že na budúci rok prídem možno na rekondičný pobyt na koni zvanom Pejo Strach, ale už ho budem poháňať ja, a nie on mňa.

Milá Alenka Blažejová, milé predsedníčky a predsedovia okresných klubov! Ďakujem za krásny pobyt, za príjemnú atmosféru, za vašu priazeň, elán, optimizmus, vyváženú odvahu a za pekné a reálne slová povzbudenia. Som šťastný, že som s vami strávil tých 7 dní. AD REVIDENDUM, ako sme si písali na maturitných oznámeniach!

S úprimnou úctou sa skláňam pred vami, beriem si z vás príklad a teším sa na budúce stretnutie! Želám Vám všetko dobré!

Peter Kopecký, Ivanka pri Dunaji
peter_kopecky2002@yahoo.com

P.S.

Na budúci rekondičný pobyt si pripravím pekné francúzske piesne, ktoré sám zaspievam. Aby ste neboli ochudobnení o úplnosť príjemných emócií, ešte pred spevom vám rozdám slovenský preklad piesní.

ANASTASIA KUZMINA

Naša slovenská biatlonistka, rodáčka z Ťumeňa, trojnásobná olympijská víťazka, majsterka sveta a víťazka 18 veľkých súťaží. Silná žena, ktorá sa nevzdáva a je inšpiráciou pre všetky generácie.

Som veľmi vďačná, že si na nás našla chvíľku času v nabitom kalendári a zodpovedala nám na otázky.

Čomu sa venujete po ukončení aktívnej športovej kariéry?

Po ukončení športovej kariéry je konečne čas na rodinu a vlastné deti. Spolupracujem so Slovenským olympijským a športovým výborom v projektoch s hlbokou myšlienkou. Vďaka tomu, že ma ľudia dnes poznajú, môžem byť nápomocná aj pri viacerých charitatívnych projektoch či v občianskych združeniach. Som tiež ambasádor občianskeho združenia Svetielko nádeje, ktoré je zamerané na zlepšovanie a skvalitňovanie života detí a mladistvých s onkologickým alebo iným vážnym ochorením. Počas kariéry som nemala čas byť účastná na mnohých športových podujatiach či prednáškach a tak to dnes dobieham. Mám aj vlastnú motivačnú prednášku o mojej športovej kariére s názvom „Cesta za úspechom".

Váš srdcu najmilší projekt, na ktorom pracujete v súčasnosti?

Keďže som ako bývalá vrcholová športovkyňa nadobudla veľa skúseností počas svojej dlhej kariéry, je čas ich odovzdať mladej generácii biatlonistov. Pri tejto myšlienke vznikol projekt #KuzminaTeam, kde

pôsobím ako motivátor, poradca, asistent trénera či sparing-partner. Zároveň sa vzdelávam v oblasti mentálnej prípravy športovcov a ihneď sa snažím svoje vedomosti aplikovať v praxi tak, aby naši športovci boli pripravení nielen fyzicky, no i psychicky na športový výkon.

Spolu s manželom ste športovci, ale v neposlednom rade hlavne rodičia. Vediete vaše dve deti k športu alebo im nechávate priestor na ich sebavyjadrenie?

Keď sa naše deti jedného dňa rozhodnú pre nejaký vrcholový šport, budú to mať náročné. Mať doma športových odborníkov a trénerov, a zároveň byť porovnávanými s top úspechmi rodičov nie je jednoduché. Keďže si to uvedomujeme, vôbec ich netlačíme do toho, aby sa športu venovali z povinnosti, ale skôr tak všeobecne, rekreačne a hlavne s radosťou. Avšak, keby raz na vrcholový šport prikývli, budeme stáť pri nich a snažiť sa byť oporou, lebo je to krásne, no zároveň náročné povolanie. Vieme to z vlastnej skúsenosti :).

Pri čom si najviac oddýchnete?

Ja osobne relaxujem pri varení a pri kvetoch. Najlepšie je, keď mám na to neobmedzený čas a tak môžem tvoriť. Relaxom pre celú rodinu je pozrieť si spoločne film, ktorý vyhovuje každému členovi rodiny (napr. komédia) a ešte čítanie knihy na dobrú noc.

Ako sa o seba staráte po fyzickej stránke? Nechýbajú vám pravidelné tréningy?

Tréningy a súťaže mi chýbajú veľmi. Keďže moje telo bolo dlhodobo ovplyvňované nadštandardnou športovou záťažou, nesmiem s tým športovaním prestať úplne. Potrebujem niekoľkokrát do týždňa absolvovať dlhší a náročnejší tréning a ostatné dni v týždni hľadať „časový únik" pre strečing či jogu, alebo nejaké silové cvičenia pre zachovanie a udržiavanie sily svalstva.

Blížia sa Vianoce. Ako vyzerajú tie vaše? Dodržiavate nejaké ruské tradície, prípadne varíte niečo špeciálne?

Keďže sme veľa rokov vianočné sviatky trávili vonku na sústredeniach, tréningami a prípravou na novoročné kolá svetových pohárov či majstrovstvá sveta alebo olympijské hry, tak sme si „Vianoce" vždy zabalili so sebou. Suseda nám napiekla koláče, koliba u Sv. Krištofa dodala kapustnicu. Do auta sme naložili vianočnú výzdobu, celú rodinku, vrátane detí a svokrovcov. Tešili sme sa, že môžeme byť konečne spolu. Teraz, keď už nepretekám, mám konečne čas a možnosť si vychutnať atmosféru Vianoc naplno. Vyrobiť a ozdobiť koláče pomáha dcérka a vyzdobiť stromček pomáhajú syn a manžel.

Kapustnica alebo boršč?

Boršč varím už od malička. Máme tradičný rodinný recept a je obľúbený v našej rodine viac než kapustnica. Avšak, podarilo sa mi už niekoľkokrát príležitostne navariť aj dobrú a chutnú kapustnicu, ktorá nie je až tak často ako boršč v jedálničku rodiny Kuzminovcov. Skôr je to výzva pre mňa na každé slovenské Vianoce.

Žijeme zvláštnu „pandemickú" dobu. Čo by ste odkázali našim čitateľom?

Žijeme dobu, ktorá je náročná pre všetkých z nás. Je skúškou, je výzvou, ale je aj plná obdivuhodných činov niektorých ľudí či organizácií.

Táto kríza nám ukázala naozajstné hodnoty nášho života a mala by nás naučiť si vážiť to čo máme, tých koho máme. Naučiť sa zodpovednosti, ohľaduplnosti, spolupatričnosti a vzájomnej pomoci. Je dôležité, aby nás to spojilo, nerobilo rozdiely a nevzbudzovalo negatívnu emóciu medzi ľuďmi s inými názormi.

Ďakujem za rozhovor.
Zhovárala sa: Mgr. Jana Šípková

TROJSTRETNUTIE STOMIKOV NA HRČAVE

História Trojstretnutia sa začala v roku 2007 práve na pomedzí hraníc Poľska, Česka a Slovenska v obci Hrčava, kde sa nachádzajú tri hraničné body. Pred 14 rokmi sme sa stretli a zvítali s našimi priateľmi z českého ILCA, ktorí sa podujali zabezpečiť toto stretnutie. Spoločne sme sa potom stretli pri hraničnom bode Slovenska aj so stomikmi z poľského ILCA. Toľko z histórie.

Tohtoročné trojstretnutie sa tiež uskutočnilo v katastrálnom území obce Hrčava, 11. septembra, v sobotu. Organizovali ho priatelia z českého ILCO. Stretli sme sa na terase útulného bufetu „U Mě – Trojmezí", kde sme sa zvítali a spoločne sme počkali na príchod poľských stomikov. Následne sme sa presunuli ku hraničnému kameňu s Českou republikou.

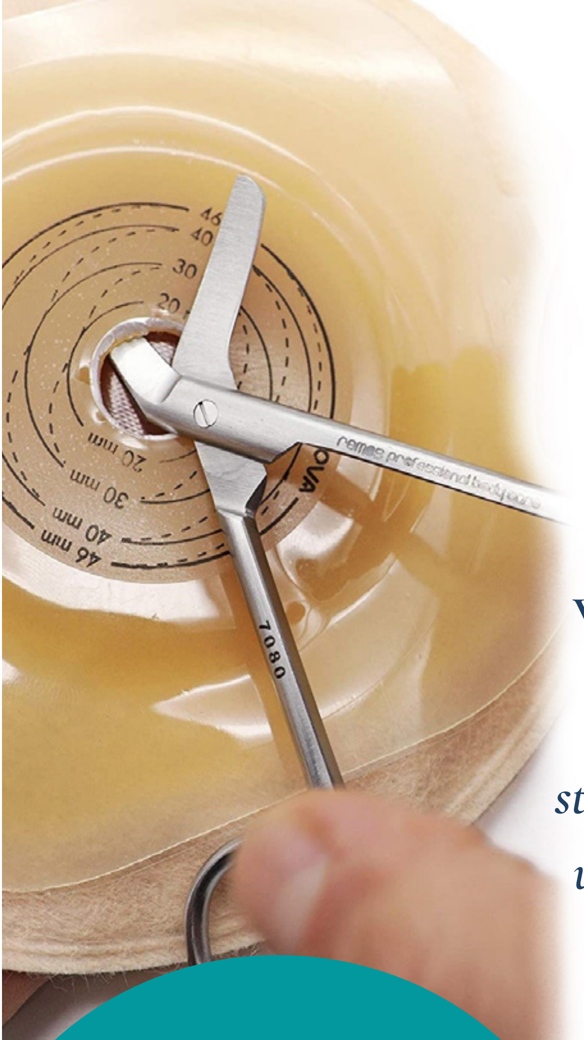
Na počesť stretnutia sme zaspievali jednotlivé hymny. Českí stomici mali nachystané tradičné moravské frgále. Slováci ich ponúkli slovenskou Spišskou. Všetkým táto kombinácia chutila a pochvaľovali si ju. Po družnej debate sme sa pomaly vrátili na terasu, kde sme si mohli pochutnať na zemiakových plackách plnených so smotanou a oškvarkami. Mali sme na výber aj ďalšie domáce špeciality. Po doplnení energie sme chceli prejsť aj k hraničnému bodu Slovenska, ale mostík cez roklinu bol zničený. Ísť po skalách bolo nebezpečné, tak sme si spravili aspoň fotografiu. Veríme, že mostík opravia.

Z prechádzky sme sa vrátili práve včas, aby sme sa zúčastnili spoločensko-zábavnej hry - hod stomickým vreckom, ktorú vymyslel a organizoval kto iný ako Broňa Tučný. Hoci sme skončili na 3. mieste, nič to nemení na tom, že sme si hru užili a zabavili sa.

Všetko dobré musí raz skončiť. Aj náš pobyt na tomto stretnutí. Čo dodať na záver? Dúfame, že sa tieto epidemiologické časy už čoskoro skončia a budeme sa stretávať tak ako doteraz, na dvojdňových spoločných akciách. V roku 2022 by malo byť trojstretnutie na Slovensku a môže sa ho zúčastniť aj viacej členov z našich ILCO klubov.

Účasť na trojstretnutí: České ILCO - 27 členov, POLILCO – 13 členov, SLOVILCO – 3 členovia za ILCO klub Žilina.

Peter Baláži
Predseda ILCO klub Žilina



STOMIQ
ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

Služba úpravy stomických vreciek a podložiek

je určená pre každého stomika, ktorý si pomôcky upravuje vystrihovaním.

Uľahčite si život a nechajte si ich profesionálne upravovať.

Služba je bezplatná!

Chcete sa dozvieť viac?

Telefón
0917 390 127
055/3810120

Web
www.stomiq.sk
stomik@stomiq.sk

NAŠA CESTA DO NÓRSKA

Krásne chaty pre turistov

Na jar roku 2020, krátko po tom, ako ma pasovali za predsedníčku bratislavského ILCO klubu, som poskytla rozhovor pre časopis Helios. Okrem iného sme sa bavili aj o cestovaní, pretože krátko predtým sme sa s manželom vrátili z dovolenky vo Vietname a Kambodži. Na záver som dostala otázku, či mám ešte nejaký cestovateľský sen. Áno, mala som, túžila som spoznať európske severské štáty – Nórsko, Švédsko, Dánsko, Island. Môj manžel ich viackrát precestoval a ja som ich poznala z jeho rozprávania. Článok si prečítali aj synovia a na najbližšie narodeniny ma šokovali darčekovým poukazom na cestu do Nórska.

Dobrodružstvo sa začalo už doma. V cestovke, ktorú sme si vybrali nás ubezpečovali, že sa nemáme trápiť. Len čakať. Lebo korona. Tento rok už trom skupinám cestu odriekli. Nórske úrady sú prísne, cudzinec ich „neukecá". Hranicu zatvorili, aby ochránili svojich. V lete sme sa dočkali. Slovák už prestal byť rizikom. Koncom júla naša osemčlenná skupinka z Viedne odletela do Oslo a potom pokračovala do Tromsø. Spolu takmer štyri hodiny letu a potom za osem dní 2 800 kilometrov dvomi autami.

Tromsø je s niečo vyše 57 tisíc obyvateľmi po ruskom Murmansku druhým najväčším európskym mestom za polárnym kruhom. Podnebie ovplyvňuje teplý Golfský prúd, preto tam teplota ani v decembri neklesá pod 5 stupňov. Od 27. novembra nastáva polárna noc, ktorá trvá do 15. januára. Vtedy slnko nevyjde nad obzor. Od 19. mája do 25. júla panuje zasa polárny deň, keď slnko nezapadne. Mesto sa nazýva Parížom severu, hoci sa na seba vôbec nepodobajú. Stavať ho začali v 19. storočí. Domy bohatých kupcov bývali žlté, sivé alebo biele, rybári a robotníci si príbytky natierali lacnou červenou farbou z rybieho oleja. Koncom 19. storočia sa Tromsø stalo východiskovým bodom pre polárne expedície. Od septembra do marca je Tromsø vhodným miestom na pozorovanie polárnej žiary. My sme ju neuvideli, boli sme tam v inom čase. Významnou budovou mesta je arktická katedrála Domkirke – jediná drevená katedrála v Nórsku a najsevernejšia protestantská katedrála na svete. Za návštevu stojí moderná knižnica alebo Polaria - Inštitút pre výskum arktických oblastí, kde možno kŕmiť tulene.

Nordkapp

Z Tromsø sme zamierili na juhozápad, na súostrovie Lofoty, asi 80 ostrovov s nádhernou prírodou, fjordami a mohutnými skalami, vystupujúcimi zo severného Atlantiku. Krajinu kedysi pokrývali borovicové a brezové lesy s množstvom zveri. Dnes rastú iba sporadicky. Väčšinu stromov povytínali na stavbu domov, lodí a konštrukcií na sušenie rýb. Sušené tresky sú významným vývozným artiklom. Aj do Afriky. Keď sme sa na malej rybárskej lodi vybrali na lov, každý z nás vyfasoval vlastnú udicu. Zakrátko viacerým na palube skočilo na háčiky aj päť

rýb. Na súostroví sme našli aj dedinku s najkratším názvom na svete – volá sa Å. Nie je to však prvé písmeno nórskej abecedy, ale vraj posledné a znamená potôčik. Pár kilometrov odtiaľ je dedinka Bø.

Lofoty s množstvom náučných chodníkov, kempov, hotelov, postavených na koloch v podobe rybárskych domcov, sú lákadlom turistov. Sú tam aj pláže s bielym pieskom, studenou vodou a stanmi, ktoré si turista môže postaviť kde chce. Akurát sa má opýtať majiteľa. Hlavné ostrovy sú prepojené podmorskými tunelmi a mostami.

Po návrate na pevninu nás čakala cesta do prístavu Narvik, najsevernejšieho nórskeho mesta, kam vedie železnica. Postavili ju v roku 1902 na prepravu železnej rudy zo švédskeho banského mesta Kiruna do sveta. Kvôli doprave rudy sa o mesto v druhej svetovej vojne tvrdo bojovalo a hitlerovské Nemecko tam utrpelo jednu z prvých porážok.

Pokračujeme cez švédsku hranicu do Kiruny, na vzhľad rovnako fádneho mesta ako Narvik či iné storočné banské mestá v Európe a počúvame, aký nezvyčajný problém tam musia riešiť. Uhlie ťažia z hĺbky okolo 1 300 metrov a zem nad šachtami sa na viacerých miestach prepadáva a poškodzuje domy. Preto banská spoločnosť i radnica sťahujú domy do bezpečia asi o tri kilometre ďalej. Navyše pribudnú nové budovy s novým vzhľadom.

Cesta cez švédsku Kirunu z Nórska opäť do Nórska je výborná skratka. Šetrí kilometre na najsevernejší sever Nórska aj európskeho kontinentu, na Nordkapp, čiže Severný mys na ostrove Magerøya. Je to 307-metrový útes, kde sa stretáva Atlantik so Severným ľadovým oceánom. Hoci niektoré pramene udávajú, že skutočný najsevernejší bod európskej pevniny je mys Kinnarodden na polostrove Nordkinn asi 80 km východne od Nordkappu, ktorý však leží mimo kontinentálnej Európy. Severný mys je pre štvrť milióna turistov ročne pútnickým bodom, ktorí sa fotografujú (najradšej pri polnočnom slnku) pri obrovskom kovovom glóbuse. Kedysi sa tam dalo iba loďou, ale od roku 1999 ku glóbusu vedie cesta. Jeden úsek vedie 6,8 kilometrovým tunelom, navŕtaný až 212 metrov pod hladinu mora. Pod glóbusom sme odrazu začuli východniarčinu. Štyria chlapi sem z Košíc cez pobaltské republiky a Fínsko urazili na sever štyritisíc kilometrov motorkami.

Zo Severného mysu mierime na juh, tundrou až k fínskym hraniciam do Karasjoku, sídla prvého samského parlamentu na svete. Kedysi utláčaní Samovia, ktorých svet pozná aj ako

Lov krabov

Laponcov, boli stáročia kočovnými pastiermi sobov. Teraz sa tomuto povolaniu venuje už len pár percent chlapov. Dnes majú svoju vlastnú univerzitu, divadlo, televíziu. Žijú aj vo Fínsku, Švédsku a Rusku.

Nórsko opúšťame ešte raz - za Karasjokom mierime na pár hodín do Fínska k Inari, najväčšiemu a nádhernému jazeru na území Samov. Cestou na sever absolvujeme nórsku policajnú pohraničnú protikovidovú kontrolu a poučenie, že si máme dávať pozor na stáda sobov. Pasú sa popri ceste, prebiehajú krížom krážom a ignorujú dopravu.

Večeriame v Kirkenese, mestečku s niečo vyše 3 700 obyvateľmi a názvami ulíc a úradov nielen v nórčine, ale aj v ruštine. Pár kilometrov je hranica s Ruskom, otvorená pre ruských robotníkov, migrantov i biznis. V druhej svetovej vojne Kirkenes okupovali nacisti, ktorí si tam vybudovali základňu vojenského loďstva a letectva. Preto tam popri Drážďanoch smerovalo najviac náletov, kým Nemcov vytlačila Červená armáda.

Na druhý deň ráno fasujeme v prístave nepremokavý odev. Vyrazíme na prehliadku bývalých vojenských bunkrov a k bonbóniku posledného dňa – na lov obrovských „kamčatských" krabov, ktoré v šesťdesiatych rokoch z Ďalekého východu do Nórskeho mora presťahovali Rusi a experiment sa vydaril. Kraby veľké aj poldruha metra a hmotnosťou 14 kíl sa lovia do obrovských košov na rybacie návnady. Vlezú dnu a von už netrafia. Samičky sa vrátia do mora a samce sú po štvrť hodinovom varení v pare v rybárskej chate gurmánskou atrakciou. Sedem nožičiek z jedného kraba by v luxusných nórskych či svetových reštauráciách stálo aj 1200 eur.

Nasledujúci deň pred poludním odlietame z Kirkenesu do Osla, potom do Frankfurtu a Viedne. Doma dostávame otázku, či to stálo za to. Určite stálo. Videli sme krajinu, ktorú sociologické prieskumy označujú za krajinu najšťastnejších ľudí na svete. Hoci príjem Nóra je vďaka ťažbe ropy vysoko nad priemerom, na príbytkoch sme to z vonku nevideli. Sú z dreva. Mestá ani ľudia sa nepredháňajú v okázalom luxuse. Krajina však investuje do vzdelávania, zdravotníctva, ekológie, kultúry, krásnych domov pre seniorov. Nóri žijú dosť uzavreto, sami pre seba, ale dokážu pomôcť. Majú svoje predstavy o živote, poriadku a pravidlá. Vidieť to aj na cestách. Za prekročenie rýchlosti do 25 km/hod je pokuta až 850 eur, rýchlejším berú vodičák. Najnetrpezlivejší vyfasujú verejnoprospešné práce alebo väzenie.

Priatelia, cestujte!

Alena Blažejová
Predsedkyňa ILCO Bratislava

PREDSTAVUJEME OSOBNOSŤ ŽILINSKÉHO KRAJA ZA ROK 2020

Doktor Jaroslav Lúčan získal najvyššie krajské ocenenie – Cenu Žilinského samosprávneho kraja za rok 2020, ktorá mu bola slávnostne udelená 19. júna 2021. Srdečne blahoželáme!

Lekár, chirurg, onkológ, pedagóg, rodák z Turca, zasvätil 47 rokov chirurgickej klinike Univerzitnej nemocnice v Martine a pomoci pacientom. Založil ILCO klub stomikov v Martine a bol spoluzakladateľom Slovenského združenia stomikov SLOVILCO. V roku 2011 vydal vlastnú monografiu Stómie a stomici, prvú knižnú publikáciu takéhoto zamerania na Slovensku. Doktor Lúčan vykonal viac ako 6 000 operácií.

Vybudoval onkodispenzár chirurgických pacientov, založil mamologickú komisiu, zaviedol do praxe kryochirurgiu a vyšetrovanie Sentinelovej uzliny. Predniesol 194 prednášok doma i v zahraničí, vydal 127 publikácií, je spoluautorom 5 monografií. Ako lekár RZP odpracoval 32 rokov, 33 rokov pôsobil ako lekár – dobrovoľný člen HS Malá Fatra Vrátna, lekár lyžiarskeho klubu, športový lekár mládežníckych hokejových reprezentácií a člen zdravotnej komisie SZĽH. Od roku 2011 pracuje v centre pomoci Ligy proti rakovine Martin ako onkochirurg na linke pomoci pre celé Slovensko.

OCENENIE BIELE SRDCE

Biele srdce je celosvetový symbol sestier. Jeho tvar je prejavom humánnej komunikácie a pomoci a súčasne miestom, odkiaľ pramení kvalita ošetrovateľskej starostlivosti. Biela farba zas symbolizuje prelínanie sa všetkých farieb, ktoré svet pozná, rovnako ako sestra prijíma všetkých ľudí sveta.

24. septembra Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek udelila už po štrnásty krát Biele srdce.

Ocenenie získala aj Juliana Seničová, vedúca sestra klastra anestéziológie a multiodborovej intenzívnej starostlivosti a urgentného príjmu Nemocnice Svet zdravia Michalovce, ktorá sa dvadsaťpäť rokov aktívne venuje práci a poradenstvu pacientom so stómiou. V jej prístupe cítiť pokoru, empatiu, trpezlivosť a zároveň radosť z každého úspechu. Snaží sa pridržiavať životného kréda a nezabudnúť, že pozitívny prístup a úsmev vedia robiť zázraky i na takých často smutných miestach ako je nemocnica.
Srdečne blahoželáme!

(Zdroj: procare.sk)

SPOMÍNAME - ING. MIKULÁŠ JUNG

V septembri nás vo veku 74 rokov opustil náš dlhoročný priateľ, kolega a výnimočný človek so svojím typickým zmyslom pre humor.

V roku 1991 sa stal spoluzakladateľom spoločnosti Jolly Joker a.s., ktorá vo svojich začiatkoch promovala a zároveň začala distribuovať stomické pomôcky Coloplast po nemocniciach. Od roku 1992 sa stala spoločnosť Jolly Joker a.s. výhradným distribútorom stomických pomôcok Coloplast na Slovensku.

V prvých rokoch spolupráce sa angažoval spolu s kolegami na školeniach personálu nielen v nemocniciach, ale aj výdajniach zdravotníckych potrieb a lekárňach po celom Slovensku. Okrem toho sa pravidelne

zúčastňoval školení zdravotných sestier, kde sa delil o odborné poznatky.

Česť jeho pamiatke.

ILCO KLUBY SLOVILCO	
ILCO klub Banská Bystrica	ILCO klub Bratislava
Mgr. Nadežda Bieliková	Alena Blažejová
Mobil: +421 908 506 584	Mobil: +421 907 093 746
E-mail: nkollarova@gmail.com	E-mail: alena.blazejova@gmail.com
ILCO klub Galanta	ILCO klub Gelnica
Milan Feješ	Ján Červený
Mobil: +421 949 713 859	Mobil: +421 915 326 492
E-mail: milanfejes@centrum.sk	
ILCO klub Ilava	ILCO klub Martin
Anton Uríček	Ján Tusjak
Mobil: +421 905 862 440	Mobil: +421 944 145 622
E-mail: tourko2@gmail.com	E-mail: ludmilakianickova@gmail.com
ILCO klub Levice	ILCO klub Nové Zámky
Ľubomír Polák	Alžbeta Pinčeková
Mobil: +421 907 345 198	Mobil: +421 915 776 179
E-mail: polak.levice@gmail.com	E-mail: alzbeta.pincekova@gmail.com
ILCO klub Michalovce	ILCO klub Prievidza
Marianna Sobčákova	Ing. Emil Očenáš
Mobil: +421 907 533 549	Mobil: +421 903 725 302
E-mail: mariannasobcakova@gmail.com	E-mail: ilcoprievidza@gmail.sk
ILCO klub Nitra	ILCO klub Považská Bystrica
František Elgyütt	Ing. Mária Pecinová
Mobil: +421 907 388 739	Mobil: +421 903 561 118
E-mail: elgyutt.frantisek@zoznam.sk	E-mail: pecinova@post.sk
ILCO klub Prešov	ILCO klub Smižany
Alžbeta Jenčová	Michal Bobko
Mobil : +421949818286	Mobil: +421907478643
E-mail : alzbeta.jencova@centrum.sk	E-mail: pribina39@gmail.com
ILCO klub Poprad	ILCO klub Trenčín
Jitka Šoltisová	Ján Vašíček
Mobil: +421907511798	Mobil: +421 902 301 065
E-mail: sona.soltisova@gmail.com	E-mail: jvasicek49@gmail.com
ILCO klub Topoľčany	ILCO klub Žilina
Anna Trenčanská	Peter Baláži
Mobil: +421 908 785 771	Mobil: +421 904 390 499
E-mail: annatrencanska123@gmail.com	E-mail: peterbalazi77@gmail.com
ILCO klub Trnava	
Mária Lančaričová	
Mobil: +421 908 070 643	
E-mail: marta.lancar@gmail.com	

FENIKLOVÝ KRÉM S ORIEŠKOVOU GRANOLOU

Kúsok masla, 1 cibuľa, 1 fenikel, 1 malá cuketa, 2 zemiaky, smotana na šľahanie, muškátový oriešok, soľ, korenie, zmes orieškov, sezam.

- V hrnci rozpustíme maslo, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a fenikel, chvíľu orestujeme. Potom pridáme na kocky nakrájanú cuketu a zemiaky. Zalejeme vodou alebo zeleninovým vývarom a dusíme do zmäknutia. Osolíme, okoreníme, pridáme kúsok muškátového orieška.
- Keď je zelenina mäkká, zmes zmixujeme do hladkého krému, zjemníme smotanou.
- Polievku servírujeme s opečenými orieškami so sezamom či opečenými krutónmi.

TUNIAKOVÉ PLACKY S FENIKLOVÝM ŠALÁTOM

150 g tuniaka vo vlastnej šťave, 1 vajíčko, 1 strúčik cesnaku, citrónová šťava, 2 lyžičky horčice, soľ, korenie, strúhanka, hrsť kôpru alebo petržlenovej vňate, fenikel, jablko, olivový olej.

- Tuniaka zmiešame s vajíčkom, nastrúhaným cesnakom, nasekanou vňaťou, pokvapkáme citrónovou šťavou, pridáme horčicu, soľ, korenie a strúhanku pridávame podľa konzistencie. Tuniaková zmes by nemala byť sypká ani príliš mokrá. Zo zmesi vytvoríme placky a opečieme na troche oleja.
- Šalát pripravíme z nastrúhaného fenikla, pridáme na malé kocky nakrájané jabĺčko, kúsok kôpru a zalejeme medovým dresingom. Ten si urobíme zmiešaním olivového oleja, medu, horčice a citrónovej šťavy.

ŠALÁT Z PEČENÝCH ZEMIAKOV

1 kg zemiakov, 1 červenú cibuľu, 250 g kyslej smotany, 100 g majonézy, 2 lyžice horčice, môže byť aj dijonská, 2 lyžice nasekanej petržlenovej vňate, 1 jarná cibuľka, cesnak podľa chuti, soľ, korenie, olej.

- Zemiaky umyjeme, nešúpeme, rozkrojíme na polovice. Dáme na plech, osolíme, okoreníme, pridáme strúčiky cesnaku, pokvapkáme olivovým olejom a pečieme v rúre dozlatova pri 200 °C.
- Vychladnuté zemiaky nakrájame na väčšie kocky, zmiešame so smotanou, majonézou, nasekanou jarnou cibuľkou, červenou cibuľou, horčicou, petržlenovou vňaťou. Osolíme, okoreníme. Môžeme podávať samostatne alebo ako prílohu k rezníkom.

ZIMNÝ PUNČ

10 mandaríniek, 2,5 dcl pomarančový džús, 1 limetka, celá škorica, klinčeky, badián, hnedý cukor, pomarančový likér.

- Mandarínky a limetku odšťavíme (vytlačíme šťavu), pridáme k nim do hrnca pomarančový džús, koreniny, cukor. Všetko spolu privedieme k varu. Potom necháme vychladnúť, pridáme pomarančový likér a môžeme ho takto dať do fliaš a uchovať v chlade na neskôr. Tak isto ho môžete takto darovať. Kto nevydrží, popíja teplé.

Milí čitatelia, členovia ILCO klubov, prosím využite tento príspevok na šírenie povedomia o činnosti SLOVILCO a možnosti darovať finančné prostriedky. Leták si môžete nakopírovať a využiť tak vianočný čas na propagovanie zbierky u vašich priateľov, sponzorov, skrátka vo vašej komunite.

Milí priatelia, tohtoročný SVETOVÝ DEŇ STOMIKOV má heslo:

"PRÁVA STOMIKOV SÚ ĽUDSKÉ PRÁVA – KEDYKOĽVEK A KDEKOĽVEK."

Ktokoľvek vo vašej komunite môže mať stómiu (vývod z hrubého, tenkého čreva alebo z močového mechúra) a vy o tom ani nemusíte vedieť. Môžu ju mať od narodenia, alebo im stómia zachránila život v boji s rakovinou, pri zápalovom ochorení čreva, po autonehode a podobne.

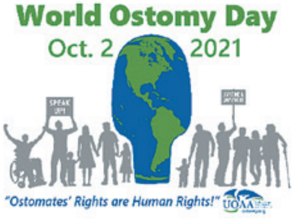
Poznám vo svojom okolí stomikov, ktorí vedú plnohodnotný a aktívny život po operácii a vyvedení stómie. Bohužiaľ, stále sú v našej spoločnosti aj ľudia, ktorí nemajú také šťastie, pretože okolo života so stómiou sa šíria rôzne stigmy a dezinformácie. Tým, že táto téma súvisí s toaletou a vyprázdňovaním sa, je v našej spoločnosti hlboko tabuizovaná a hovorí sa o nej málo.

Pandémia COVID 19 zväčšila rozdiely v oblasti zdravotnej starostlivosti pre túto populáciu na celom svete. Preto je dôležité, aby práva stomikov boli rešpektované, aby mali prístup k špecializovanej starostlivosti, konzultáciám pred chirurgickým zákrokom a emocionálnej podpore, ktorú potrebujú pre pozitívnu kvalitu života.

Na Slovensku existujú podporné skupiny pre stomikov – ILCO kluby. Bohužiaľ, niektorým z nich hrozí zánik, pokiaľ sa im nedostane podpory a všeobecnej osvety. Keď sa pacientom poskytne náležitá starostlivosť a hlavne podpora zo strany pacientov s podobným osudom ich život naberie razom iný rozmer.

Pripojte sa k nám a podporte zbierku pre Slovenské združenie stomikov SLOVILCO. Každé euro sa ráta. Zo srdca ďakujeme.

Zbierku nájdete na portály darujme.sk
https://slovilco.darujme.sk/slovilco-30-rokov-cinnosti-52886-80a74/
alebo využite možnosť darovať priamo cez QR kód



Confidence® Natural Soft

Convex

MADE IN BRITAIN

MÄKŠIU POMÔCKU STE V RUKE MOŽNO EŠTE NEDRŽALI!

Najnovšie jednodielne výpustné konvexné vrecko od Salts Healthcare prináša všetko, čo môžete od modernej pomôcky očakávať.

Mimoriadne poddajné vyklenutie konvexného stredu je šetrné k peristomálnej oblasti aj pri dlhodobom používaní.

Vysoko flexibilná hydrokoloidná podložka s nástrihmi technológie Flexifit® sa dokonale prispôsobí kontúram a pohybom Vášho tela.

Zvýšená lepivosť podložky ihneď po nasadení zaručuje rýchlu, jednoduchú výmenu pomôcky a bezpečné nosenie.

Jemná k pokožke Jediná konvexná podložka s výťažkami z Aloe Vera spoľahlivo chráni a hydratuje citlivú pokožku okolo stómie.

Zdokonalený výpust pre maximálnu hygienu pri vyprázdňovaní vrecka

Ušká na opasok sú pevné a spoľahlivé, no mäkké a ohybné – netlačia na brucho

NOVÝ, diskrétny poťah vrecka Výnimočne jemná, rýchlo vysychajúca, oteruvzdorná netkaná vrstva sa príjemne nosí.

Výpustné vrecká k vystrihnutiu až do 52 mm

PRE INFORMÁCIE ALEBO VZORKU
pomôcky Confidence® Natural Soft Convex
volajte našu bezplatnú infolinku alebo navštívte www.versium.sk

Versium infoLinka
0800 122 111
pre volajúceho zdarma

BRITISH SKIN FOUNDATION
Overuje pre Salts výskum zdravej peristomálnej pokožky

Distribútor pre SR:
Versium
Versium, s.r.o
Tel: 02/50 100 993
info@versium.sk
www.versium.sk

SKIN HEALTH ALLIANCE
DERMATOLOGICKY AKREDITOVANÉ

salts HEALTHCARE

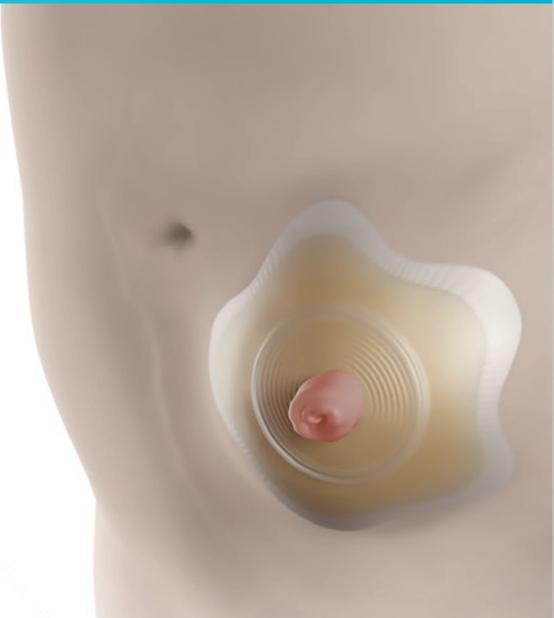
NOVINKA

„SenSura® Mio Convex Flip sadne presne na moju herniu“

Stomička, užívateľka SenSura Mio Convex Flip

Máte herniu alebo vypuklé okolie stómie?

Teraz aj 1-dielne uzavreté vrecká!



Žiadajte vzorky zdarma na bezplatnej linke
0800 159 159

SenSura Mio Convex Flip je súčasťou sortimentu SenSura Mio.

Nie ste si istí, či je vaša pomôcka pre vás stále vhodná?

Vyskúšajte náš online nástroj a nájdite vhodnú pomôcku práve pre vás na **www.coloplastkontakt.sk/stomia/telesne-profily/**.

Teraz je Mio pre každého!

Coloplast

SenSura Mio a logo Coloplast sú registrované značky spoločnosti Coloplast A/S.
© Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko. 2021-11 www.coloplast.sk